

『家』多點守護
家長網上工作坊
(第三節)

陳雅文小姐
認可註冊臨床心理學家

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。

四節內容大綱

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

第二節總結

- 父母不和，父母與孩子之間的愛可以繼續
- 父母不把孩子牽涉入關係中，並尋求身邊成年人的支援
- 孩子感受的愛，受父母情緒影響
- 父母的功課1：處理情緒的包袱
- 父母的功課2：處理期望落差
- 自我鼓勵，欣賞自己的努力
- 學習靜觀，覺察及接納自己

一起做：靜觀伸展

回答上一節問題（1）

請問父母各自教小朋友時如果另一半覺得對方教法不是很適合咁可否即場插手對方教法? 定最好不要插手?

如果要和婆婆一起住，但又忍不住經常吵架，怕影響小朋友情緒，作為母親可以怎麼做，單親家庭，爸爸已故。

家裡大人吵架怎樣感少對小朋友影響？

- 不向孩子訴苦、問對錯、站邊、講對方壞話
- 當對方教導孩子時，不插手在孩子面前說對方不對
- 視對方是你的團隊夥伴，努力尋求跟對方和解，不在「客人」（孩子）面前貶低對方→後果是孩子不再聽對方話（你失去幫手），及家裡形成陣營。

回答上一節問題（2）

小朋友對於父母鬧交，冷淡旁觀，不參與不勸和，好似無感。為什麼呢？

文中所提及對小朋友影響深遠，但對自己的小朋友又影響不大。反而係小朋友習慣左屋企長期冷戰，漠不關心父母，怎麼辦？

家裡開戰，孩子無感，是否不正常？父母希望孩子參與（插手、關心父母）？

- 孩子表現無感，實際是感覺強烈。無感或麻木、或不理會是逃避無助感的應付方式或反應（上一課有提到不同回應方式的其中一種），沒有對錯之分，亦不應忽略孩子可能正在受壓。
- 要減少對孩子的傷害，父母不應主動希望孩子插手或安慰父母（如果孩子主動父母也可溫柔拒絕），這如同要求孩子承擔父母自己的問題。父母是基地，比未成年孩子有能力及成熟得多，理應是父母關心孩子，而非孩子關心父母。
- 父母可向身邊的大人（伴侶、朋友等）尋求關心。

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

•4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

1. 好的睡眠習慣

睡眠不足令記憶及學習效率降低40%

好的睡眠習慣

- 足夠的睡眠
 - 6—12歲：9—12小時
 - 13—18歲：8—10小時
- 若晚上不夠時間睡，5pm 前午睡
- 避免睡前做功課及溫書
- 青少年的生理時鐘較兒童夜，可在日間補眠
- 日間做運動，睡得更好

打機唔瞓覺

沉迷打機 vs 瞓唔著 vs 逃避

讓孩子熄機瞓覺

Don'ts

沒有提示，一夠鐘就熄機

有時可以打多15分鐘，有時一話就要熄機（一時一樣）

期望孩子自動自覺

覺得孩子準時關機，或聽話是「應分」

「晚晚都要我講咁多次，點解咁簡單既野都做唔好？」

「今天你準時關機咪好囉，希望你以後都做到啦」



Do's

早15分鐘給予提示

每天用同一標準，如果有變，要解釋合理

孩子的自制力（執行功能）需要培養，可從旁協助幫忙熄機

可完成當時的遊戲才熄機，在旁察看但不要責備

孩子準時關機，或願意配合時表現欣賞

「今天你準時關機，相信你有用心去令自己做到，見到你有進步很好」

2. 好的飲食習慣

- 腦傳導物質 neurotransmitter - 腦內的蛋白質
(例如血清素、褪黑色素、安多酚、多巴胺)
- 重複練習、錯誤再學習，促進讓腦細胞生長，
強化突觸
- 色氨酸 Tryptophan、酪氨酸 Tyrosine
人體不能合成的必需胺基酸，因此它須從食物中汲取

好的飲食習慣

- 均衡飲食
- 早上多吃蛋白質
- 晚上多吃碳水化合物
- 每天吃3種水果及2種蔬菜（抗氧化）
- 壓力特別大時，每天喝2.5－3公升水（1公升=4盒維他奶）



衛生防護中心

壓力大時健康飲食更重要

- 壓力大時身體分泌**皮質醇**（Cortisol，壓力荷爾蒙）
- **皮質醇**（Cortisol）會分解蛋白質成為血糖
- 腦傳導物質（血清素、多巴胺、去甲腎上腺素）是蛋白質
- 補充健康蛋白質
 - 紅米, 蛋黃, 雞肉, 三文魚, 豬肉, 牛肉, 大豆, 南瓜子, 乳酪
 - 蛋, 大豆, 蟹, 吞拿魚, 羊肉, 火雞, 豆腐, 燕麥, 香蕉, 菠蘿, 菠菜

3. 好的運動習慣

- 帶氧運動
- 加速輸送能源及養份至大腦細胞
- 加速清除體內廢物
- 消耗皮質醇（Cortisol）
- 釋放安多酚（Endorphin）鎮靜情緒
- 釋放腦內BDNF
- 專注力弱或過度活躍者運動後更能集中精神，提升執行功能及記憶
- 壓力大（考試）更要多運動

原始人的身體，原始人的腦袋

運動對腦部發展的好處

- 刺激腦細胞生長
- 腦源性神經營養因子（BDNF）
- 促進血清素、多巴胺、去甲腎上腺素形成
- 減輕抑鬱及焦慮症狀
- 增加腦神經可塑性（neuroplasticity）
- 減慢腦袋老化
- 增強執行功能（executive functions）
- 增加血液供應（養分）到腦前額葉
- 減少炎症

4. 好的人際關係

導至長期壓力的兩個主要源頭： 人際關係與學業（工作）

Hans Selye (1907-1982)

- 人際關係 — 「得到身邊人的愛護，多心存善意，會減少你的壓力。」

“Earn thy neighbour’s love and be a hoarder of good will to make your environment less stressful.”

- 能力感（學業及工作） — 「做你喜歡做的事，按照你自己的速度做你想做的事！」

“Do what you like and what you were made to do at your own rate!”

- 憤怒和敵意釋放去甲腎上腺素（Norepinephine）和皮質醇（Cortisol）
- 分享感受、好的人際關係、與動物的感情聯繫可令身體產生催產素（Oxytocin）和多巴胺（Dopamin），增強積極情緒，降低壓力荷爾蒙皮質醇，並增強免疫功能。

好的人際關係

- 愛有治癒的功效
- 兒童依附家長，家長的溫情可為壓力降溫
- 青少年需要朋輩認同，有傾有講對心情大有幫助
- 跟動物建立關係也一樣有減壓效果
- 沒有藥物可代替「愛」

- 若家庭不和，無法控制脾氣，可及早尋求協助，亦不需要覺得是丟臉的事
- 願意面對自己的不足，是勇氣的表現

5. 好的課程配對

智能不是單一概念 — 多元智能理論 (Howard Gardner)

語言

邏輯數學

空間感

大自然

音樂

身體動感

人際交往

內心的交流

能力感來自好的課程配對

- 個人能力與科目相配
- 個人性格與科目相配
- 個人興趣與科目相配

我做到
我做得不錯
我有信心



孩子的能力喜好、家長的寄望與夢想

- 是父母想要，還是孩子想要
- 是父母喜歡，還是孩子喜歡
- 要達成的是父母的心願，還是孩子自己的

揀學校，要考慮。。

- 孩子的學術能力（程度合適能提升學習效率）
- 孩子的學習模式（快／慢、喜歡思考／操練）
- 孩子的壓力（喜歡競爭、重視成敗、無所謂）
- 孩子的其他能力、價值觀（人際關係、領導、喜歡幫人、重視紀律）
- 孩子的嗜好興趣（音樂、體育、藝術）
- 孩子是否喜歡
- 學校距離
- 家長的經濟能力（不要犧牲）

例子

學術能力： 成績不錯

學習模式： 慢工出細貨

壓力： 緊張成績、完美主義

其他能力： 有少量朋友，看出想埋堆，重視公義

嗜好興趣： 喜歡小提琴，能樂在其中

學校1

- 傳統中學，功課多
- 經常參與學界音樂及體育比賽，成績很好
- 津貼學校
- 路程較遠

學校2

- 直資學校，功課少
- 重視課外活動例如舊交流計劃、比較少提比賽成績
- 學費較貴
- 路程較近

6. 好的興趣習慣（玩）

- 健康的娛樂活動讓腦部分泌多巴胺（Dopamin）
- 玩到投入（或忘我）等於賺取了寶貴的時間，幫助從痛苦中恢復過來
- 壓力越大，更加要有娛樂或興趣活動

7. 好的抗壓心態

心態1：死啦！死啦！死啦！

心態2：人可以被打敗！

心態3：盡人事，聽被毀滅，不可以天命，
隨遇而安！

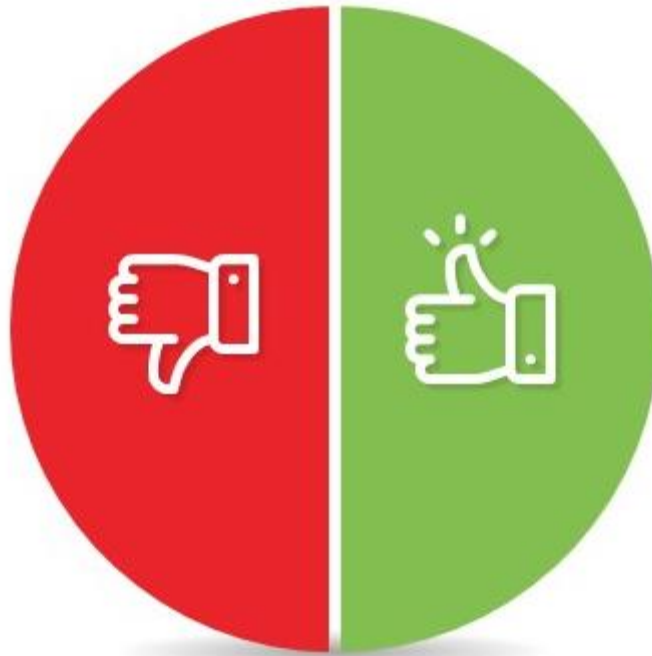
當我做得好，可如此跟自己說， 培養「成長心態」

Don'ts (讚能力)

「我的情緒控制得好好，我好叻」

「孩子有禮貌，我真是好家長」

「人地媽媽做得真好，我就是及不上別人」



Do's (讚努力、方法、重視過程及學習)

「我的情緒控制得好好，因為我最近上個月貼咗張貼紙在房間的牆上，當我生氣時能提醒我先冷靜」

「孩子有禮貌，因為我在孩子犯錯時練習不馬上責罵，練習多次之後，我變得越來越有耐性」

「人地媽媽可能花了很多時間練習，不怕錯，才能做得咁好」

當我做錯、失敗、努力了還是失敗， 可如此說培養「成長心態」

Don'ts (基於結果來責備)

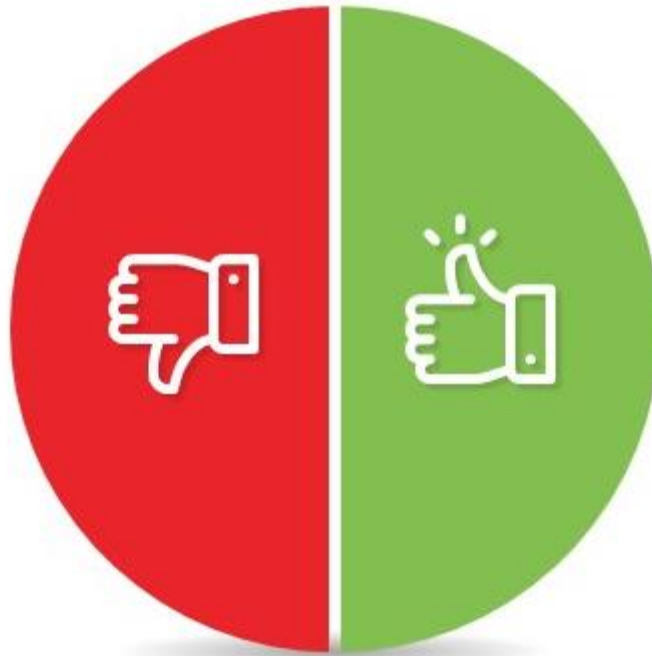
「我又發了脾氣，我真無用」

「我明明知道要溫果課，竟然漏咗，我怎麼這麼不小心！」

「我總是一直拖，最後什麼都沒有做」

「我努力了還是失敗，證明我就是無法處理情緒」

「我又做錯」



Do's (尋找錯誤原因，改變方法，欣賞努力)

「我今次發了脾氣，為何之前的方法沒用？是今次情況不一樣嗎？我可試試另一個方法」

「有時真的會不小心，不如我下次把溫習課程印出來比對」

「我不想開始？我最近狀態還好嗎？我的困難是什麼？」

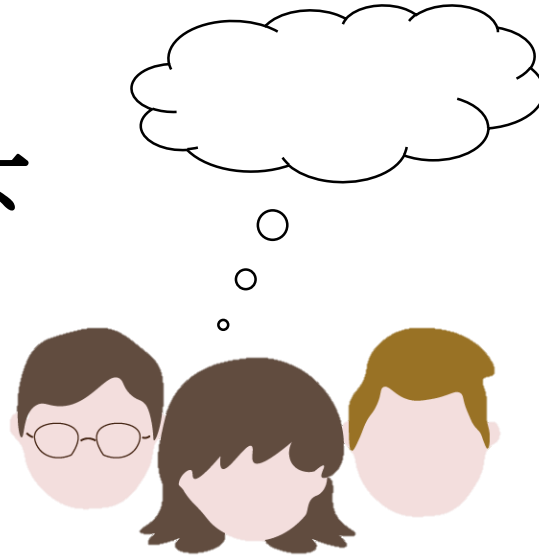
「我努力了還是失敗，可能是方法不對。不如問下社工或心理學家有什麼建議。」

「又是學習及進步的機會」

靜觀 Mindfulness

我們的身體活在當下

腦海卻在...?



過去

當下

將來

活在當下的藝術

靜觀（Mindfulness）

- 心態可以學習，亦可以練習
- 接納自己及環境的限制，不強求
- 活在當下，欣賞身邊事物

- 執行能力亦提升（專注力、情緒管理等）

靜觀 Mindfulness

- 又稱「正念」
- 活在當下的藝術
- 學習覺察及不批評自己
- 有不同練習：靜觀呼吸、靜觀進食、靜觀步行、靜觀伸展、靜觀做家務、靜觀溝通等
- 建議參加整個靜觀課程

一起做：靜觀呼吸

建立一星期目標

- 有期限的（一周）
- 可行的，不製造失敗的經驗
- 承認有些暫時未能做到（面對限制）
- 完成每一項「√」（製造成功感）
- 一周後以「成長心態」檢討：我學到什麼？
- 以檢討內容，訂下星期目標

四節內容大綱

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

第三節總結

- 不要為功課／工作犧牲睡眠時間，睡眠有調節情緒及增強學習的功能
- 均衡飲食，多吃優質蛋白質食物，壓力大時多喝水
- 運動有助調節情緒及減壓，加強專注
- 愛及情感分享能提升情緒及抗壓力，聊天及親子活動有助減壓
- 每個小孩都不一樣，發掘孩子的能力興趣，讓孩子感到自己做得不錯
- 玩樂能讓人及腦袋從壓力及艱難中恢復過來
- 隨遇而安，覺察自己及孩子的極限，欣賞自己的努力

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。